



# Гигиена туриста. Медицинское обеспечение пешего похода ВЫХОДНОГО ДНЯ



**Карпушин Сергей Игоревич**

**Педагог дополнительного образования МДЮЦ ЭКТ  
Инструктор по оказанию первой помощи  
Спасатель 1 класса**



- ▶ Юридические аспекты оказания ПП
- ▶ Алгоритм действий в ЧС
- ▶ Анатомия
- ▶ Инородное тело в дыхательных путях
- ▶ Сердечно-легочная реанимация
- ▶ Кровотечения
- ▶ Травмы
- ▶ Транспортировка
- ▶ Шок



Ожоги

Обморожения

Общее

переохлаждение

Высокая температура

Перегрев

Отравления

Обморок

Инсульт

Астма

Диабет

Эпилепсия

Электротравма

Утопление



## Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ

### "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

#### Статья 31. Первая помощь

1. Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб.

4. Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.



# Юридические аспекты оказания ПП



**Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. N 477н г. Москва**

**«Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»**

**Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь\***

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.



## Перечень мероприятий по оказанию первой помощи



1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи.
2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.
3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего.
5. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни.
6. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей.
7. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения.
8. Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.
10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.



## Юридические аспекты оказания ПП



1. Человеку без сознания можно оказывать помощь.
2. Если человек находится в сознании, то необходимо спросить, нуждается ли он в помощи. В случае отказа помогать не следует.
3. Если в помощи нуждается ребенок до 15 лет, при отсутствии его родственников в непосредственной близости, помощь оказывать можно, в противном случае необходимо спросить согласия его близких.
4. Если пострадавший угрожает Вашей личной безопасности – помощь лучше не оказывать.
5. При суицидальных попытках согласие на оказание помощи получать не нужно.
6. Нельзя превышать свою квалификацию, т.е. исключается применение любых медикаментов. Нельзя производить любое оперативное вмешательство (например, вправлять вывихи и т.п.).

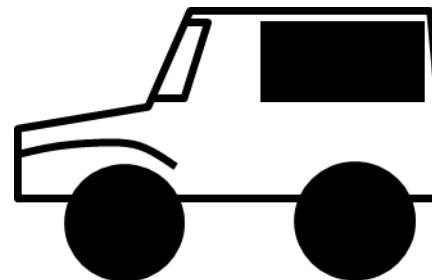
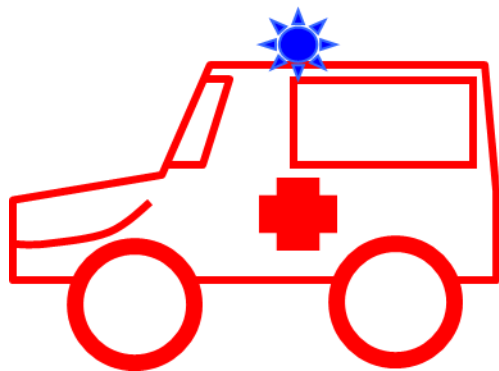


# Оказание первой помощи



## Первая помощь это:

- Обеспечение своей безопасности и пострадавшего.
- Обеспечение психологического и физического покоя и комфорта пострадавшему.
- Предотвращение осложнений.
- **Здравый смысл!!!**







- ▶ **Осмотр места происшествия**
  - ▶ Что угрожает мне?
  - ▶ Что угрожает ему?
- ▶ **Первичный осмотр пострадавшего: необходимость экстренной помощи**
  - ▶ **Сознание есть:**
    - ▶ Фонтан крови, Дырка в груди, Подавился
  - ▶ **Сознания нет:**
    - ▶ Дыхательные пути -> Открыть и проверить
    - ▶ Дыхание -> нет 10 сек -> приступаем к СЛР
    - ▶ Дыхание -> есть -> Перевод в боковое стабильное положение



## ▶ **Вызов специалистов «112»**

- ▶ Пол или количество пострадавших
- ▶ Возраст
- ▶ Что случилось – симптомы и признаки
- ▶ Где случилось – подробно: адрес, как проехать, где будут встречать
- ▶ Кто вызывал – Прохожий, сослуживец, родственник + ФИО и телефон
- ▶ № наряда



# Инородное тело в дыхательных путях



Подавился чуть-чуть

Подавился совсем





## Для ребенка



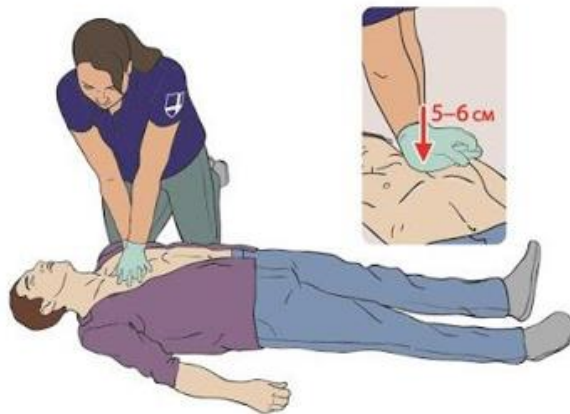
*Удары по спине.*



# Сердечно-легочная реанимация



**30**



**30 компрессий**  
глубина: 5-6 см  
100-120 наж/мин

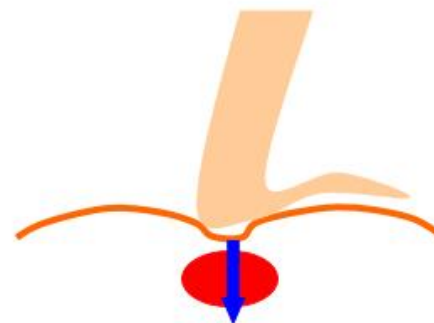
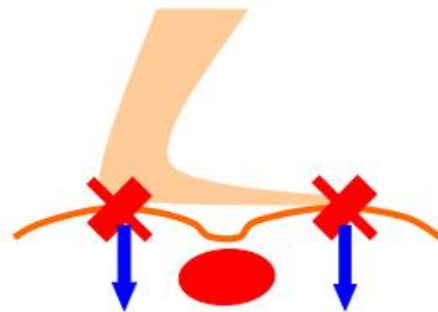
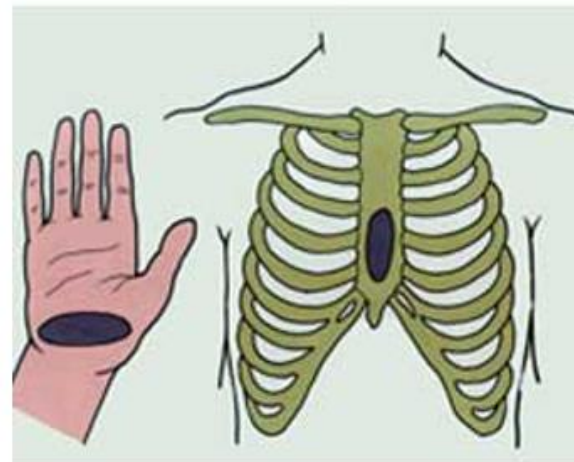
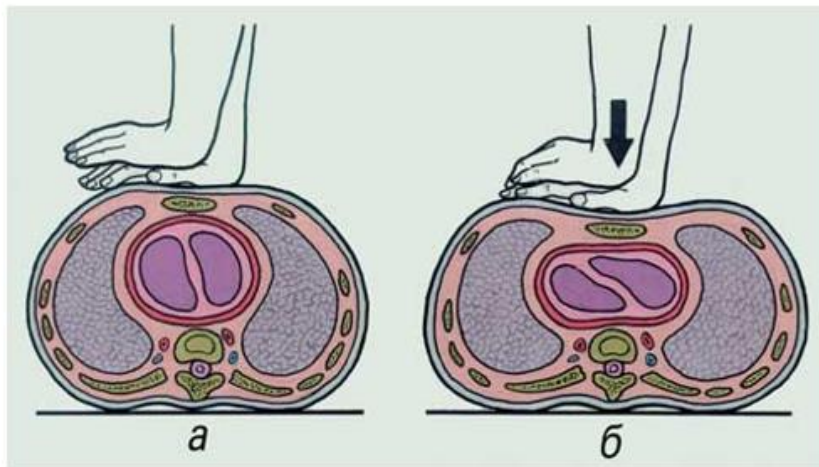
**2**



**2 вдувания**  
За 10 сек  
До подъема  
грудной клетки



# Анатомия СЛР





# Кровотечения – Раны



## Мало

- Промыть
- Повязка

## Много

- Повязка
- Повязка
- Повязка
- 103

## Фонтан

- Прижать
- Жгут
- Повязка
- 103



## Кровотечения – Раны



- ▶ Из головы
- ▶ Носовое кровотечение
- ▶ Кровотечение из ушей
- ▶ **Дырка в груди**
- ▶ Проникающие ранения живота
- ▶ Инородное тело в ране
- ▶ Тупая травма живота – внутреннее кровотечение





# Травмы



Признаки

Боль

Отек

Кровотечения

Неестественное  
положение

Холод

Да

Да

Да

Фиксация

Да

Да

Да

Да



# Травмы



- ▶ Травма черепа
- ▶ Перелом ключицы
- ▶ Перелом ребер
- ▶ Травма позвоночника
- ▶ Травматическая ампутация
- ▶ Синдром длительного сдавливания



# Шок



## Активная фаза

- Покраснение кожных покровов
- Активная, неадекватная ситуации деятельность
- Частое , глубокое дыхание
- Беспокойство

## Фаза торможения

- Бледная, холодная кожа
- Слабость, апатия
- Сухость во рту, жажда
- Учащенное дыхание
- Спутанность сознания



**Шок**



**Согреть, укрыть**



**Уложить**



**Поговорить**



### **Острая стрессовая реакция**

Характеризуется частичной или полной утратой:

- целесообразной деятельности;
- критичной оценки ситуации;
- контакта с окружающими.

Она наступает в момент критического инцидента и продолжается не более трех суток.



## Наиболее распространенные ОСР:

- ▶ Плач;
- ▶ Истероидные реакции;
- ▶ Агрессивное поведение;
- ▶ Психомоторное возбуждение;
- ▶ Нервная дрожь;
- ▶ Апатия;
- ▶ Ступор;
- ▶ Страх.



## Психологический шок



- ▶ не оставлять человека одного;
- ▶ дать ощущение большей безопасности;
- ▶ оградить от посторонних зрителей;
- ▶ дать ощущение, что человек не остался один на один со своей бедой;
- ▶ употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;
- ▶ избегайте в своей речи употребления частицы «не».
- ▶ **постараться свести реакцию к плачу.**



**Экстренная**



**Краткая**

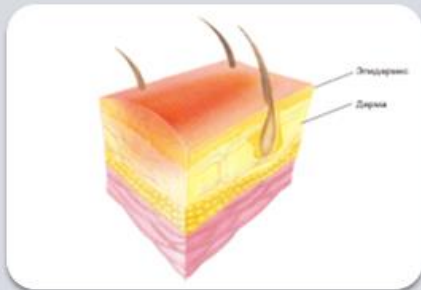


**Длительная**





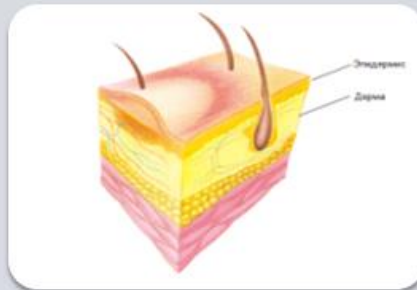
# Ожоги



1 степень

Охладить

Закрывать



2 степень

Охладить

Закрывать



3 степень

Закрывать

Охладить

«103»



# Обморожение



I ПОБЕЛЕНИЕ	Т е п л о	II ПУЗЫРИ	III ПОЧЕРНЕНИЕ или ОТКРЫТАЯ РАНА
Закрывать тепло- изолирующей повязкой. «103»	6-12 часов	К врачу	К врачу



# Обморожение





# Переохлаждение



## ▶ Признаки:

- ▶ Дрожь
- ▶ Бледная кожа
- ▶ Апатия



## ▶ Причины:

- ▶ Внешние факторы: Температура. Влажность. Ветер. Одежда
- ▶ Внутренние факторы: Голод. Усталость. Депрессия.

## ▶ Первая помощь:

- ▶ **Согреть, накормить, теплое питье, растирание, психологическая поддержка**



# Отравления



## Рот

- Пищевое
- Химическое

## Нос

- Угарный газ
- Химия

## Кожа

- Химия
- Укусы змей
- Клещи



# Отравление через кожу



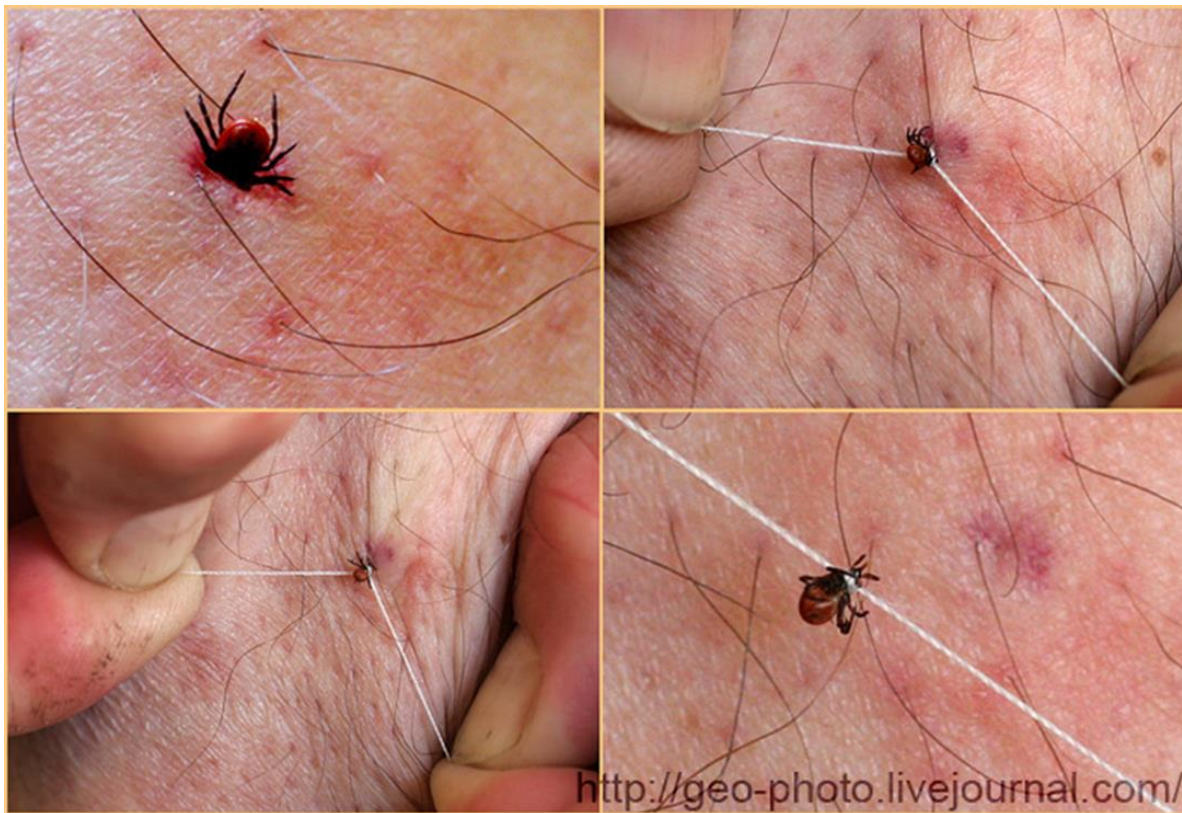
## Укус змеи

- ▶ Выдавить и удалить кровь с ранки
- ▶ Тугое бинтование конечности
- ▶ Холод на место укуса
- ▶ Фиксация конечности
- ▶ Покой
- ▶ Обильное питье
- ▶ Быстрее в больницу





# Отравление через кожу





# Походная медицинская аптечка



## **Перевязочные и вспомогательные материалы:**

Бинт стерильный, салфетки стерильные, пластырь бактерицидный, пластырь широкий (рулон), термометр, жгут резиновый, перчатки стерильные, шприцы, ватные палочки, вата.

**Аллергия:** Супрастин в таблетках и ампулах.

**Боли:** Кетанов в таблетках и ампулах, Цитрамон, Но-Шпа.

**Герпес:** Ацикловир.

**Глаза:** Сульфацил-натрия (альбуцид).





# Походная медицинская аптечка



**Горло:** Фарингосепт, Фурацилин, Амброксол, Гексорал.

**Диарея:** Лоперамид, Фталазол.

**Запор:** Магния сульфат.

**Инфекция:** Левомецетин, Амоксициллин.

**Насмор:** Нафтизин.

**Ожоги:** Пантенол.

**Отравления:** Уголь активированный, Регидрон.



# Походная медицинская аптечка



**Почки:** Лазикс, 5-НОК.

**Раны:** спасатель, перекись водорода, хлоргексидин, левомеколь, йод, зелёнка.

**Сердце:** Нитроглицерин, валериана в драже.

**Температура, простуда:** Парацетамол, анальгин, Тера-Флю, аскорбиновая кислота, бальзам «Звёздочка».

**Ушибы, растяжения:** Випросал, троксевазин, эластичный бинт.

**Шок:** Дексаметазон в ампулах.



Спасибо за внимание!

